

112 年中華心理衛生協會復元學院招生簡章

- 一、 課程宗旨：為啟動復元，培養韌性，本會結合心理健康各領域專業協同教學，發展以復元為導向、促進心理健康的多元化課程，提供社區精神康復者精神復元、健康促進、心理韌性、綠色療癒、認識社區資源及友善社會連結，開辦一系列免費課程。
- 二、 課程班別：計 10 班，每班最多 15 人，午餐自理。
- 三、 上課地點：暫定在台北市紅線捷運民權西路站附近。
- 四、 課程說明：



報名 QR-CODE

編號	課程名稱	課程內容	上課時間	講師	備註
1	啟動復元專班	以課程方式，講述同儕工作的發展歷史、復元的要素、核心價值，並發展出自己獨特的復元生命故事。	時間：每週三下午 14:00~17:00 日期：9月13日開課，12堂	謝詩華 林淑華	36 小時
2	同儕工作培力初級班	以讀書會、經驗分享、服務技巧演練方式，培養想要成為一名同儕工作者要具備的基礎核心能力。	時間：每週六上午 9:00~12:00 日期：6月3日開課，24堂	方翠君 葉千榕	72 小時， 需甄選
3	多元健康促進	因疾病影響，以致長期累積的多種不適，透過重視主觀經驗的關懷式討論、貼近精神障礙者的實用療法分享、具體的身體感受體驗，強化參與者與身體感受的連結，並在覺察後具備有效的回應策略，而能逐步改善與身體、與自我關係。	時間：每週五下午 14:00-17:00 日期：10/6、10/13、10/20、10/27、11/3、11/10	葉千榕	18 小時
4	學習減壓班	因疾病影響，認知、感覺與情緒功能受損，連帶對環境壓力承受能力降低。當壓力出現，可透過對穴道經絡的自我照護來舒緩情緒，以達因應壓力與克服問題之道。	時間：隔週二整天 9:00~12:00、 13:30~16:30 日期：10/24、11/07、11/21	戴雅君 范文千 林建宇	18 小時
5	正念班	可讓注意力與每個當下同在，改善心不在焉、胡思亂想或腦中編小劇場的習慣。正念練習有助於更深層地認識自己，更妥善地照顧好自己，是復元過程需要深化的部分。	時間：每週五下午 14:00~17:00 日期：8/4、8/11、8/18、8/25、9/1、9/8	葉千榕	18 小時
6	情緒管理班	提供學員「認識自我、認識他人，進一步維護自己與他人的心理健康、生活品質」之學習目標與能力養成。	時間：每週四上午 9:00~12:00 日期：9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19	王梅君	18 小時
7	繪畫與身心復元—與心共舞創意彩繪	透過彩繪活動，讓學員沒有壓力的開心玩色彩，分享作品也分享心境。在團體分享自己的彩繪和欣賞聆聽團體成員的作品中增進人際互動，提升共同學習的樂趣和自信心。	時間：隔週二下午 14:00~17:00 日期：9/5、9/19、10/3、10/17、10/31、11/14	王夷倩 陳燕萍	18 小時
8	攝影與身心復元	藉由攝影課程，讓學員重新「對焦生命」，激發自我生命的潛能與看見自我生命的價值，進而擴展人際關係的互動，提升更健康的身心。	時間：每週二下午 14:00~16:00 日期：8/8、8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/19、9/26、10/3	張榮隆 郭金福	18 小時 須攜帶手機
9	音樂與身心復元—樂來樂健康	運用生活中周遭的聲音與音樂，激發人心或舒緩情緒，提升學員覺知聲音對己心之影響，利於情緒表達與舒發的正向經驗，強化自我舒壓的心理調適能力。	時間：隔週二下午 13:30~16:30 日期：6/20、7/4、7/18、8/1、8/15、8/29	張孟真	18 小時
10	認識社區資源班：居住篇	因社會高齡化年代來臨，精神障礙者未來之居住成為每個家庭照顧者擔憂的問題，藉由實地參訪各類不同的居住服務機構，提供正確的第一手資訊，增加選擇判斷。	時間：隔週四下午 14:00~17:00 日期：9/7、9/21、10/12、10/26、11/9、11/23	周慧敏	18 小時 實地參訪課程

112 年復元學院報名表

姓名		出生 年月日	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
教育程度	肄業 畢業	E-mail		有無 工作	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請說明):
聯絡 電話				婚姻 狀態	
聯絡 地址				家人 知情	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
從何處 得知報 名訊息	<input type="checkbox"/> 學院舊學員 <input type="checkbox"/> 工作人員告知 <input type="checkbox"/> 其他病友告知 <input type="checkbox"/> 其他(請說明) :	目前 生活 狀態	<input type="checkbox"/> 參加會所 <input type="checkbox"/> 康家復健 <input type="checkbox"/> 社區復健中心復健 <input type="checkbox"/> 在家裡 <input type="checkbox"/> 獨居 <input type="checkbox"/> 其他(說明:)		
診斷別		生病 年數		看診 醫院	
*推薦 人		推薦 單位/ 電話	*推薦人所屬單位: *推薦人電話:		
報名 班 別	<input type="checkbox"/> 啟動復元專班 <input type="checkbox"/> 同儕工作培力初級班* <input type="checkbox"/> 多元健康促進班 <input type="checkbox"/> 學習減壓班 <input type="checkbox"/> 正念班 <input type="checkbox"/> 情緒管理班 <input type="checkbox"/> 繪畫與身心復元-與心共 舞創意彩繪班 <input type="checkbox"/> 攝影與身心復元班 <input type="checkbox"/> 音樂與身心復元-樂來樂 健康班 <input type="checkbox"/> 社區資源班: 居住篇		<input type="checkbox"/> 我能全程上課 <input type="checkbox"/> 無法全程上課 <input type="checkbox"/> 我有其他需求: <div style="text-align: center;">  報名 QR-CODE </div>		
備註	1.本學院為衛生福利部補助設立。 2.每班上限為 15 名學員，額滿為止。 *3.報名同儕工作培力初級班者須請填寫推薦人與推薦單位及電話， 及製作自我介紹視頻 3-5 分鐘，並上傳。				

社團法人中華心理衛生協會

聯絡郵箱：mhat.peerwork@gmail.com

聯絡電話：02-2557 6980(石小姐) 傳真電話：02-25576871



~健康人生 ☺ 從♥開始~

